

Проценко Я.,
здобувач освітнього ступеня «бакалавр»,
Черкаського інституту пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля,
м. Черкаси

Черненко О.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри організації заходів цивільного захисту,
Черкаського інституту пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля,
м. Черкаси

Пархоменко Т.,
співробітник Черкаського інституту пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля,
м. Черкаси

ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Професійна діяльність працівників пожежно-рятувальних підрозділів ДСНС України пов'язана екстремальними перевантаженнями і з кожним роком набуває все більш стресогенного характеру. На сучасному етапі функціонування ДСНС України, проблема збереження психічного здоров'я працівників постає особливо актуальною. У зв'язку з цим, у директивних документах ДСНС України акцентується увага керівників усіх рівнів на необхідності своєчасної профілактики деструктивної поведінки у працівників, підвищення рівня їх загальної та психологічної культури, активного залучення психологів для надання психологічної допомоги особовому складу.

На рівні сучасних уявлень, психологічна робота при проведенні аварійно-рятувальних робіт включає проведення аналізу, прогнозування і психологічного впливу, здійснюваних на всіх етапах службової діяльності підрозділу (від «входу» до «виходу»), на різноманітних її рівнях (діяльність окремого працівника, групи, команди, підрозділу), з урахуванням специфіки функціонування як свідомої, так і несвідомої сфер людської психіки. Як спосіб діяльності, психологічна робота повинна включати два взаємопов'язаних методи: психологічне проектування і психологічну корекцію. Проектування полягає у прогнозуванні психологічного змісту ситуацій майбутньої діяльності і закладанні у них психологічних умов, що забезпечують оптимальне вирішення службово-бойових завдань. Іншими словами, психологічне проектування припускає виявлення всієї сукупності чинників, що будуть тією або іншою мірою визначати настанови, мотиви, психічні стани, бойову активність персоналу ДСНС України у майбутній діяльності та побудову адекватних їм психопрофілактичних і психокорекційних програм роботи з людьми. Виявлення психологічного змісту ситуацій майбутньої діяльності дозволяє з більшою або меншою певністю припустити наступне:

1) які працівники потрібні для її виконання (їхні психологічні якості, психофізіологічні характеристики тощо);

2) до вирішення яких завдань їх потрібно готувати (які професійно важливі якості розвивати);

3) як нейтралізувати або оптимізувати умови, у яких буде здійснюватися діяльність.

На цій основі проводяться: психологічний добір персоналу ДСНС України; його доцільний розподіл за групами з урахуванням психологічної сумісності; психологічна підготовка до дій у конкретних соціально-психологічних, природно-географічних, погодно-кліматичних та інших умовах.

Корекція, як компонент психологічної роботи в умовах надзвичайної ситуації припускає виявлення, оцінку і зміну психологічних умов уже здійснюваної діяльності. Практичні психологи ДСНС України відповідно діючих відомчих нормативних документів мають вимоги щодо індивідуально-характерологічних особливостей працівників. Виявивши відхилення від норми у поведінці і психологічних станах працівника, керівник зобов'язаний поінформувати психолога для проведення психокорекційної роботи з ним. Досвід психологічної роботи в умовах надзвичайної ситуації показує, що корекції піддаються: система настанов і мотивів; психічні стани окремих працівників; стан психічного здоров'я людей; комунікативна сфера тощо.

Вона проводиться за двома напрямками:

а) оптимізація зовнішніх умов діяльності (попередження і нейтралізація негативного психологічного впливу на особовий склад підрозділу; оптимізація середовища проживання; раціоналізація режиму діяльності і т. п.);

б) психологічна допомога працівникам у подоланні психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації (психологічна підтримка і реабілітація).

Виходячи зі сказаного, загальна технологічна схема психологічної роботи із забезпечення високої ефективності конкретної діяльності включає такі елементи:

- прогнозування психологічного змісту умов майбутньої діяльності, виявлення її вимог до психофізіологічних, психологічних і соціально-психологічних якостей персоналу ДСНС України;

- психологічний добір працівників, здатних освоїти і виконати дану діяльність;

- розподіл особового складу за групами (командами) з урахуванням психологічної сумісності осіб, рівня їх професійної підготовленості;

- екстремальна психологічна підготовка персоналу ДСНС України;

- психологічна допомога працівникам у подоланні психотравмуючих чинників надзвичайних ситуацій та особливих умов службової та службово-бойової діяльності, психологічна реабілітація осіб, що отримали бойову психічну травму;

- соціально-психологічна реадаптація, «безкризисне» повернення учасників ризиконебезпечних дій у систему зв'язків і відносин «звичайної» службової діяльності.

Оптимізація зовнішніх умов виконання ризиконебезпечних завдань службової та службово-бойової діяльності здійснюється здебільшого методами організаторської, інформаційно-виховної, соціально-правової роботи й ін. Завдання психологічної роботи тут полягає у наданні об'єктивного зворотного зв'язку ефективності вживаних у цьому напрямку заходів, характері їхнього впливу

на психічні стани, мотивацію і підпорядкування персоналу ДСНС України органам управління. Залежно від вхідних умов і психологічних параметрів діяльності, окремі з перерахованих елементів можуть не затребуватися і, отже, пропускатися у роботі [1].

Реалізація кожного елемента психологічної роботи здійснюється шляхом використання тієї або іншої техніки – сукупності об'єднаних єдиним задумом, взаємоузгоджених методів і засобів.

Досвід показує, що як би добре не був підготовлений персонал ДСНС України, яким би вмілим не було керування його діями, працівники нерідко не витримують тих психологічних навантажень, яким піддаються у надзвичайних ситуаціях службово-бойової діяльності. Масштаби втрат внаслідок дії психотравмуючих чинників надзвичайних ситуацій є величезними і часом можуть перевищувати обсяг їхніх фізичних втрат.

По суті, весь персонал ДСНС України, що піддається впливу стресових чинників надзвичайної ситуації, потребує психологічної допомоги. Психологічна допомога – комплекс психологічних, організаційних, медичних заходів, спрямованих на забезпечення успішного подолання персоналом ДСНС України психотравмуючих обставин надзвичайної ситуації, збереження боєздатності і попередження розвитку у нього посттравматичних стресових розладів. Психологічна допомога, на нашу думку, включає в себе психологічну підтримку і психологічну реабілітацію.

Організаційні способи психологічної підтримки:

- припинення або послаблення інтенсивності дії психотравмуючих чинників надзвичайної ситуації (виведення працівника в безпечне місце; ліквідація або блокування джерел травматизації і т. п.);

- попередження контактів персоналу ДСНС України з особами, що піддалися деморалізації;

- тверде управління діями підлеглих, постановка чітких завдань на продовження аварійно-рятувальних дій.

- організація доцільного чергування напруженої діяльності, відпочинку, сну, вчасного прийому їжі і т. п.

У ризиконебезпечній обстановці, як і в мирному житті, стресові переживання безпосередньо пов'язані з напругою певного м'яза або групи м'язів. Тому для «розрядки» негативних переживань (страху, невпевненості у собі, неспокою тощо) доцільно виконувати релаксаційні вправи, що мають певну поетапність дій. На першому етапі, помітивши негативні зміни у своєму стані (тривога, підвищена чутливість до зовнішніх впливів, роздратованість, сухість у роті, скутість, неспроможність зосередитися на чомусь і т.п.), потрібно знайти ту групу м'язів, що в даний момент найбільш напружена. На другому етапі необхідно відчувати, як безпосередньо пов'язані між собою погане самопочуття і напруга у м'язах. На третьому етапі вимагається вольовим зусиллям розслабити напружені м'язи. Для цього можна уявити, що вони стають тістоподібними, млявими. Як правило, поліпшення психічного стану відбувається практично миттєво [3].

У випадку більш важких психічних розладів (висловленого невротичного або психотичного характеру) виникає необхідність у проведенні заходів психологічної реабілітації.

Психологічна допомога працівникам оперативно-рятувальних підрозділів надається з метою:

- відновлення психологічних і фізіологічних ресурсів організму людини у будь-яких випадках втоми;
- емоційно-вольової підготовки;
- запобігання розладам психічних функцій організму;
- зниження рівня психоемоційної напруженості; допомоги у вирішенні проблемних ситуацій;
- зменшення рівня індивідуальної і групової напруги;
- зниження негативного емоційного рівня сприйняття подій, які пережили працівники в екстремальних ситуаціях;
- зняття актуальності наслідків стресової ситуації;
- навчання прийомам психічної саморегуляції організму; впливу на мотивацію поведінки;
- підвищення працездатності;
- позбавлення від психічного стану «душевної кризи»; позбавлення відчуженості, почуття образи, самотності;
- попередження розвитку посттравматичних розладів;
- профілактики невротичних реакцій та специфічних, паталогічних змін особистості;
- профілактики негативних психоемоційних станів;
- психологічного виховання й самовиховання цілісної та гармонійної особистості;
- психологічного розвитку особистості та самопізнання;
- психологічної реабілітації осіб, які отримали психічну травму під час виконання службових завдань.

Список використаних джерел

1. Грибенюк Г. С. Психологічна підготовка. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля МНС України. 2005. 232 с.
2. Екстремальна психологія : підручник /за ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2006. 580 с.